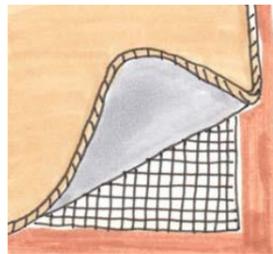


快適Life

家庭内事故を防ぎましょう！

ラグや脱衣所のマットなどは、滑り止めマットを下に敷いて、ズレ防止をすることで、滑って転ぶなどのケガ防止になります！



ケガをした人の中でも、家庭内での事故によるものが多いそう。そこで家庭内事故を防ぐために住環境を整え、元気に年を越しましょう！

①床に置くものをなくす

衣類や雑誌などが床にあると、足を取られて滑ったり、引っかかって転ぶことがあるので、できるだけ床はスツキリとさせましょう！ ラグやマットのちょっとしためくれにも注意！ そこに足を引っかけて転ぶケースがあるようです。

②玄関に椅子などを置く

玄関と上がり框に大きな段差があると、玄関に下りたり上ったりするときにバランスを崩して転ぶなど、ケガの一因に。玄関に椅子があると、背もたれが手すり代わりになったり、椅子を介して上り下りがしやすくなるので、便利です。

幼児の家庭内事故にもご注意ください

家庭内の危険を減らして、幼児のケガも防ぎたいですね。たとえば、ソファから落ちて頭をうつことがあるので、低めのソファがおすすめ。また、ソファの足元にマットなどを敷くことで、落ちた時の衝撃を軽減できます。ファンヒーターやストーブのやけどもご注意ください。オイルヒーターなど、触れても熱くない暖房器具が良いですよ。さらに、月齢によって、なんでも口に入れてしまう時期があるので、電池やカギなどは、手の届かないところに置きましょう。



足元が明るくて見えやすい！

夜、トイレなどの移動で階段を使うときに明かりがあると安心！ 人の気配で点灯する人感センサー付きのものや、省エネのLEDのものなど、ホームセンターなどでいろいろなタイプが見られます



滑り止めはもちろん、ホームセンターなどで見られる蓄光テープを貼るのもおすすめ！

かんたんレシピ

鶏肉のガーリッククリーム煮

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

コーカサス地方の国・ジョージアの料理をアレンジ！ クリーミーなソースにほっこり♪ ニンニクがほくほくでおいしいですよ！



材料

(2人分)

- 鶏もも肉…1枚、ニンニク…4かけ、ヨーグルト(無糖)…100g、牛乳…200ml
- パクチー…1/2株、コリアンダーパウダー・フェネル(お好みで)…各小さじ1
- 塩・こしょう・オリーブオイル…適量

①鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振る。ニンニクは皮をむき、大きいものは2等分する。パクチーは粗切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏もも肉の表面を焼き、ニンニク、コリアンダーパウダー、フェネルを加え、軽く炒める。

③②にヨーグルトを加え、15分程弱火で煮込み、牛乳を加え、沸騰したら火を止めて塩・こしょうで味を調える。

④器にご飯、③を盛り、パクチーを散らす。

※牛乳は、煮込むと分離するので、沸騰したらすぐ火を止めましょう。

Interior

クリスマスのインテリアを取り入れましょう！ 身近なものを使えば、手軽にアレンジできて、クリスマスの雰囲気が楽しめます♪

■キャンドルとミニリースを合わせる



赤や緑のリボンを巻くだけでもOK！

100円ショップで見られるミニリースの輪の中にキャンドルを入れるだけで、一気にクリスマスムードになります♪ ほかに、シンプルなキャンドルを赤や緑のコースターの上に乗せるだけでもかわいいですよ

■クリアボールでクリスマス気分♪

100円ショップで見られるクリアボールをパカッと開け、中に松ぼっくりなどクリスマステイストのものを入れて吊るせば素敵ですよ



■オーナメントを壁に飾る



100円ショップで見られるオーナメントを麻ひもと木製クリップを使って吊ると、かわいいインテリアに♪

■ウォールステッカーで楽しむ！



市販のウォールステッカーなら、見本どおりに仕上げられるので、手軽に素敵なインテリアが楽しめます！

電球型のライトに入れてもかわいい♪

飾る物を入れたら点灯できないご注意ください

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



タイ○ツイボ
ト○ワス
コシソバ
ジョヤ○カネ
カ○レア
ナカイ
トシ○イチ

答えは左下にあります